Ministerul Educației al Republicii Moldova
Agenția de Evaluare şi Examinare

EDUCAȚIA FIZICĂ
Bacalaureat

Programa pentru examenul de bacalaureat
Anul de studii 2011-2012

Chişinău – 2012

Autorii programei:

Hîncu Leonid - specialist principal, Direcția Generală Educație, Tineret şi Sport mun. Chişinău, profesor de educație fizică, grad didactic unu, Liceul Teoretic „Orizont" (Buiucani).

Sava Panfil – conferenţiar universitar, şeful Departamentului Formare Continuă Universitatea de Stat de Educație Fizică şi Sport.

Gîlcă Aneta - profesoară de educație fizică, grad didactic superior, Liceul Teoretic „C.Negruzzi", mun. Chişinău.

ÎNTRODUCERE

Programa pentru examenul de bacalaureat la educaţia fizică pentru elevii din liceele cu profil sportiv a fost eleborată în baza curriculumului modernizat de educaţie fizică (ediţia 2010) şi programelor pe disciplinele de sport profilate în cadrul liceelor, precum şi în conformitate cu Regulamentul de organizare şi desfăşurare a Bacalaureatului - anul de studii 2011-2012.

Examenul la educaţia fizică se va desfăşura în două zile conform orarului coordonat şi aprobat de Ministerul Educaţiei:

prima zi - candidaţii vor susţine normele motrice conform programului întocmit de comisia de examinare şi aprobat de administraţia liceului;

a doua zi - se va susţine proba scrisă, timp alocat 180 minute.

Programa de evaluare

Evaluarea competenţelor specifice educaţiei fizice (cunoştinţelor, calităţilor şi capacităţilor) a elevilor în domeniul educaţiei fizice şi sportului la finele treptei liceale prevede realizarea următoarelor obiective generale:

- argumentarea importanţei practicării sistematice a exerciţiilor fizice cu scopul sporirii capacităţii de lucru şi refacerii organismului uman;

- stabilirea şi caracterizarea legăturii dintre condiţia fizică a omului şi sănătatea lui;

- dezvoltarea competenţelor cognitive privind sensul biomotric al activităţii motrice;

- formarea unei atitudini grijulii faţă de propriul organism privind menţinerea capacităţii motrice aplicative în funcţie de profesia aleasă;

- obţinerea şi menţinerea unui nivel optim de dezvoltare şi pregătire a competenţelor motrice şi formarea deprinderilor organizatorice de modelare a conţinuturilor specifice dezvoltării acestora;

- formarea capacităţilor de investigaţie, identificare, clasificare, prelucrare, comunicare şi utilizare eficientă a competenţelor motrice în situaţii de probleme în cadrul activităţilor motrice;

- cultivarea spiritului creativ, responsabilităţii şi iniţiativei prin practicarea exerciţiilor fizice şi sportului;

Obiective de evaluare a cunoştinţelor formate în baza standardelor educaţionale:

1. să cunoască şi să descrie rolul practicării exerciţiilor fizice în reglarea masei corpului uman;
2. să cunoască şi să determine locul şi rolul culturii fizice recreative în viaţa omului;
3. Să înţeleagă şi să explice rolul culturii fizice în obţinerea longevităţii vieţii umane;
4. să înţeleagă şi să determine componentele „modului sănătos de viaţă” şi rolul educaţiei fizice în formarea lui;

5. să determine conținutul pregătirii fizice şi să nominalizeze factorii ce determină starea de fapt al organismului;
6. să caracterizeze rolul diferitor factori în fortificarea sănătății, restabilirii capacității de lucru a organismului uman;
7. să nominalizeze structurile principale morfo-funcționale ale organismului uman;
8. să cunoască importanța autocontrolului pentru cunoaşterea posibilităților organismului, optimizarea dezvoltării fizice şi fortificarea sănătății;
9. să nominalizeze calitățile motrice de bază şi să explice rolul lor în practicarea probelor de sport;
10. să explice şi să definească noțiunile de „viteză", „forță", „rezistență" şi formele de manifestare a acestora;
11. să definească noțiunea „sport", funcțiile, obiectivele şi clasificarea sportului;
12. să identifice şi să ierarhieze probele de sport cunoscute;
13. să descrie tehnica şi tactica executării acțiunilor motrice specifice probelor de sport practicate;
14. să cunoască şi să reproducă regulile competiționale de bază din probele de sport;
15. să identifice influența pregătirii fizice a omului asupra performanței sportive;
16. să evidențieze principalele forme de practicare independentă a exercițiilor fizice;
17. să cunoască istoria apariției Jocurilor Olimpice antice, mişcarea olimpică contemporană şi națională;
18. să cunoască şi să aplice primul ajutor medical în caz de traumatism.

Standardele educaționale.

I. Cunoaştere şi înțelegere

Standardul 1.1 Elaborarea unui program individual săptămînal de activitate motrică;

Standardul 1.2 Explicarea rolului practicării sistematice a exercițiilor fizice în prevenirea obezității omului;

Standardul 1.3 Descrierea mijloacelor, metodelor de dezvoltare şi modalităților de evaluare a rezistenței fizice;

Standardul 1.4 Expunerea metodologiei educării calităților morale şi volitive prin intermediul activității motrce.

II. Aplicare

Standardul 2.1. Alergare de viteză 100 metri din startul înalt sau de jos – 13,4 secunde (băieti),
Alergare de viteză 100 metri din startul înalt sau de jos - 15,8 secunde (fete);

Standardul 2.2. Alergare de rezistenşă 2000 metri – 9,00 minute (băieți);
Alergare de rezistență 1000 metri – 4,30 minute (fete);

*Standardul 2.3.*Săritura în lungime de pe loc – 240 cm (băieți);
Săritura în lungime de pe loc – 195 cm (fete);

Standardul 2.4. Tracțiuni în brațe din atîrnat la bara fixă înaltă (băieți) – conform greutății corporale a fiecărui candidat (vezi recomandările anexate).
Flotări din sprijin culcat orizontal facial cu mîinile pe banca de gimnastică (fete) – 22 repetări. **Sau la solicitare** din culcat dorsal (mîinile la umeri încrucişate şi fixate la piept, picioarele semi îndoite fixate), ridicarea trunchiului pe verticală, timp de 30 secunde băieți – 34 repetări, fetele – 26 repetări;

III. Integrare.

Standardul 3.1. Argumentarea importanței activității motrice în fortificarea calităților motrice utilitar-aplicative.
Standardul 3.2. Manifestarea în procesul de educație fizică a calităților umane de personalitate: responsabilitate, toleranță, onestitate, perseverență;
Standardul 3.3. Respectarea cerințelor modului sănătos de viață;
Standardul 3.4. Argumentarea opiniei personale, privind perfecționarea fizică şi funcțională prin activitatea motrică.

IV. Competențe cognitive generale

Clasa a X-a

Rolul culturii fizice în formarea personalității umane: caracteristica noțiunii „personalitate armonios dezvoltată"; potențialul formativ-educativ al culturii fizice şi sportului; educarea/dezvoltarea calităților intelectuale, morale, estetice, motrice etc. Ale omului contemporan prin intermediul practicării sistematice a exercițiilor fizice.
Hipodinamia şi sănătatea omului: caracteristica fenomenului hipodinamic. Modul sedentar de viață – cauza principală a hipodinamiei, concesințele hipodinamiei: obezitatea, dezvoltarea fizică anormală, scăderea activității funcțiilor organismului, rolul activităților motrice şi sportive în lichidarea hipodinamiei.
Condiția fizică a omului:definiția noțiunii „condiție fizică" şi caracteristicele de bază ale acesteia. Rezistența cardiovasculară, rezistența musculară, vigoarea corpului, puterea, factorii care condiționează condiția condiția fizică a omului: vîrsta, sexul, constituția corporală, alimentația, activitatea motrice şi călirea organismului, boala şi extenuarea organismului, stresul, mediul ambiant, consumul de droguri, corelarea dintre condiția fizică şi sănătatea omului, testarea condiției fizice a omului.
Nutriția corporală: caracteristica generală a expresiei „nutriție corporală", caracteristicaindicilor de bază ce determină nutriția corporală. Masa corporală, înălțimea corpului, determinarea raportului dintre masa corporală şi talia corpului (formula Kettle). Rolul alimentației şi activității motrice în obținerea nutriției corporale normale.

Clasa a XI-a

Cultura fizică şi longevitatea omului: definiția noțiunii „longevitatea omului" şi caracteristica ei, factorii care determină longevitatea umană. Rolul componentelor modului de viață sănătos în prelungirea vieții umane. Experiența utilizării mijloacelor educației fizice de către personalități ilustre în sporirea creativității şi longevității umane.
Educația fizică în familie: rolul familiei în fortificarea sănătății copiilor. Popularizarea culturii fizice în scopul fortificării sănătății membrilor familiei. Caracteristica formelor educației fizice a copiilor în familie (gimnastica matinală, plimbarea, excursia, marşul turistic, antrenamentul sportiv individual, concursuri şi competiții sportive. Rolul părinților în realizarea sistematică de către copii a activității motrice independente.
Cultura fizică şi stresul: definiția noțiunii „stres", factorii ce cauzează stresul la om,consecițele psihologice şi fiziologice ale stresului asupra sănătății omului. Metodologia utilizării mijloacelor educației fizice în scopul profilaxiei şi atenuării stresului la om.
Cultura fizică-mijloc de stimulare a creativității omului. Călirea organismului în vederea stimulării spiritului creativ de muncă fizică şi intelectuală. Familiarizarea elevilor cu excepția utilizării mijloacelor educației fizice de către filozofi, scriitori, savanți, alți oameni iluştri antici şi contemporani în scopul sporirii capacităților creative de muncă.

Clasa a XII-a

Rolul culturii fizice în formarea personalității umane: noțiunea de „personalitate armonios dezvoltată”. Potențialul formativ-educativ al culturii fizice şi sportului. Educarea calităților intelectuale, morale, estetice, motrice ale omului contemporan prin intermediul practicării sistematice a exercițiilor fizice.
Hipodinamia şi sănătatea omului: caracteristica fenomenului hipodinamic. Modul sedentar de viață – cauza principală a hipodinamiei, consecințele hipodinamiei, obezitatea, dezvoltarea fizică anormală, scăderea activității funcțiilor organismului. Rolul activităților motrice şi sportive în lichidarea hipodinamiei.
Condiția fizică a omului şi caracteristicile de bază ale acesteia: rezistența cardiovasculară şi musculară, viguarea corpului, puterea. Factori care condiționează condiția fizică – vîrsta, sexul, constituția corporală, alimentația, activitatea motrice şi călirea organismului, boala şi extenuarea organismului, stresul, mediul ambiant, consumul de droguri, corelarea dintre condiția fizică şi sănătatea omului, testarea condiției fizice a omului.
Nutriția corporală şi indicii de bază: masa corporală, înălțimea corpului şi determinarea raportului dintre masa corporală şi talia corpului (formula Kettle). Rolul alimentației şi activității motrice în obținerea nutriției corporale normale).
Cultura fizică şi longevitatea omului: factorii ce determină longevitatea umană. Rolul şi importanța longevității vieții. Experiența utilizării mijloacelor educației fizice de către personalități ilustre în sporirea creativității şi longevității umane.
Rolul familiei în fortificarea sănătății copiilor: caracteristica formele educației fizice a copiilor în familie. Rolul părinților în realizarea sistematică de către copii a activităților motrice independente.
Cultura fizică şi stresul: factorii ce cauzează stresul la om. Consecințele psihologice şi fiziologice ale stresului asupra sănătății omului, metodologia utilizării mijloacelor educației fizice în scopul profilaxiei şi atenuării stresului la om.
Cultura fizică – mijloc de stimulare a creativității omului: călirea organismului în vederea stimulării spiritului creativ de muncă fizică şi intelectuală. Utilizarea mijloacelor educației fizice de către filozofi, scriitori, savanți, alți oameni iluştri antici şi contemporani în scopul sporirii capacității de muncă.
Cultura fizică ca fenomen social: Componentele de bază. Cultura fizică a societății şi a personalității omului.
Cultura fizică recreativă şi însemnătatea ei pentru elev/om: Odihna activă-element al organizării ştiințifice a muncii elevului, efectele psiho-fiziologice ale odihnei active. Locul şi rolul pauzelor dinamice în cadrul regimului zilei, în evitarea oboselii, restabilirea forțelor fizice, sporirii capacităților intelectuale şi funcționale ale organismului omului.
Baia, masajul şi sănătatea omului: Importanța igienică a băii şi masajului pentru restabilirea capacității de muncă fizică şi intelectuală a omului. Metodica utilizării băii de aburi. Influența şi efectele fiziologice ale masajului. Caracteristica celor mai principale procedee de masare a diferitor segmente corporale. Metodica auto masării propriului corp.

V. Competențe cognitive speciale

Protecția muncii în cadrul activităților de educație fizică şi sport. Definirea tehnicii securității şi ocrotirii sănătății elevilor în procesul educației fizice.
Termeni sportiv, noțiuni, definiții. Tehnica şi tactica executării acțiunilor motrice studiate la proba sportivă practicată. Reguli competiționale şi arbitrajul a probei sportive practicate în şcoală.
Tehnica executării exercițiilor de atletism, gimnastică, jocuri sportive, natație. Rolul aplicativ al exercițiilor fizice.

Cunoaşterea grupelor de muşchi scheletici ai corpului uman. Identificarea grupelor de muşchi ce determină reuşita mişcărilor efectuate în diferite probe de sport (atletism, gimnastica ritmică şi sportivă, fotbal,baschet).

Determinarea etapelor lecției de educație fizică, durată lor. Obiectivele ce se rezolvă în fiecare etapă; conținuturile didactice proiectate în etapele lecției.

Metodica desfăşurării etapei pregătitoare a antrenamentului sportiv la proba practicată.

Identificarea principalelor componente ale tehnicii sportive la: alergări de semifond, alergare de cros, sărituri în lungime cu elan, aruncări, jocuri sportive (baschet,fotbal, volei).

Perfecționarea tehnici şi tacticii executării acțiunilor motrice din ramurile sportive: gimnastica, atletism, jocuri sportive, natație etc.

Aplicarea în practică a regulilor competiționale din atletism, gimnastică, jocuri sportive etc.

Cauzele apariției piciorului plat, scoliozelor, lordozelor. Tratarea şi profilaxia deficiențelor fizice.

Determinarea normelor motrice de învățămînt la educația fizică (clasa a XII-a). Identificarea calităților motrice evaluate prin intermediul normelor motrice.

„Mişcarea Olimpică”

Istoria apariției Jocurilor Olimpice (jocurile antice, apariție, menire, program, participanți şi periodicitatea desfăşurării). Localitatea desfăşurării Jocurile Olimpice în Grecia Antică. Precizarea perioadei de desfăşurare a competițiilor atleților în Olimpia. Nominalizarea decorațiilor înmînate învingătorilor la Jocurile Olimpice Antice. Descrierea sistemului competițional eliminatoriu, deseori numit „sistem olimpic”.

Deviza, simbolurile Jocurilor Olimpice.Instituirea drapelului olimpic (perioada). Renaşterea Jocurilor Olimpice. Comitetului Internațional Olimpic. Comitetul Național Olimpic.

Cunoaşterea edițiilor Jocurilor Olimpice în care au participat sportivii din Republica Moldova. Medaliile obținute de sportivii Republicii Moldova la edițiile Jocurilor Olimpice.

Bibliografie

1. Boian I. Educaţia fizică – cl. a VI-a.- Ghidul învățătorului. – Liceum. –Chişinău, 1998. p. 85-101.
2. Dragnea A. Teoria şi metodica dezvoltării calităților fizice. Editura Sport, Turism. Bucureşti, 1991, 100p.
3. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Teorie şi metodică.Editura Didactică şi Pedagogică. Bucureşti, 1996.
4. Dragnea A. Teoria sportului. FEST, Bucureşti,2002.
5. Dragnea A, Bota A. Teoria activităților motrice.Editura Didactică şi Pedagogică. R.A., Bucureşti, 1999.
6. Dragomir P., Scarlat E. Educația fizică şcolară Editura Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 1999.
7. Carp I. Noțiuni de bază ale Teoriei Educației Fizice şi Sportului. Chişinău,INEFS.
8. Cîrstea G. Educația fizică. Teoria şi bazele metodice. Bucureşti, ANEFS.
9. „Concepția educației fizice şi sportului în învățămîntului preuniversitar", Chişinău, 1998.
10. Grimalschi T.Dicționa sportiv şcolar. Chişinău, „Lumina", 1993.
11. Scarlat M., Scarlat E Educația fizică şi sport.. Învățămîntul liceal. Editura Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 1999.
12. Rață G. Didactica educației fizice şcolare.Editura Alma-Mater, Bacău, 2004.
13. Epuran M., Horghidan V. Psihologia educației fizice, ANEFS, Bucureşti, 1994.
14. Zepca V., Kolomeicenco I., Igiena şi sănătatea. Chişinău,1993
15. Ашмарин Б Теория и методика физического воспитания Учебное пособие для пед. институтов, Москва, Просвещение 1979
16. Ефстафьев Б Анализ основных понятий в теории физической культуры, КВНФК Л. 1985
17. Зверев С Мейксон Г Учитель физической культуры Москва, „Педагогика", 1979
18. Кофман Л Настольная книга учителя физической культуры ,Москва, Физкультура и Спорт, 1998
19. Курамшина Ю Теория и методика физической культуры, Москва, „Советский Спорт", 2003
20. Круцевич Т Теория и методика физического воспитания, Том 1, Киев „Олимпийская литература" 2003
21. Revista de specialitate „Teoria şi Arta educației fizice în şcoală"

RECOMANDĂRI
metodice privind susținerea examenului de Bacalaureat – 2012

Conform conținutului programei elaborate examenul la educația fizică – BAC -2012 se organizează în baza probelor teoretice şi probelor motrice selectate din curricula modernizată de educație fizică (ediția 2010).

Testul de cunoştințe va conține itemi formulați în baza subiectelor propuse în programă. El va include:

1. competențe cognitive generale;
2. competențe cognitive speciale;
3. competențe în domeniul sportului şi mişcarii olimpice.

Absolvenții trebuie să citească atent fiecare item şi să găsească soluția adevărată. Itemii vor fi cu alegere multiplă, de tip pereche, cu alegere duală, cu răspuns scurt.

Testul va conține nu mai puțin de 30 de itemi, pentru rezolvarea se va aloca 180 minute.

Testele motrice propuse (din 5 probe examinatul selectează 4 probe după capacitățile individuale) trebuie să pună în evidență gradul de pregătire motrică a absolvenților evaluînd următoarele calități motrice: viteza, forța-viteza, forța, rezistența.

Se recomandă organizarea probelor practice în prima jumătate a zilei, cînd parametrii de temperatură favorizează susținerea acestora conform următoarei succesiuni: alergare de viteză; săritura în lungime de pe loc; tracțiuni (băieți), flotări (fete) sau în loc de tracțiuni şi flotări, **opțional - ridicarea trunchiului pe verticală din culcat dorsal;** alergare de rezistență. Candidații la susținerea examenului sunt obligați să respecte în mod obligatoriu echipamentul sportiv, regulile tehnicii securității. Administrațiile instituțiilor de învățămînt cu profil sportiv vor asigura prezența obligatorie a lucrătorului medical în perioada susținerii probelor practice. Pentru realizarea acestora se impun următoarele recomandări metodice de organizare şi desfăşurare:

1. **alergare de viteză, 100 metri (băieți şi fete)** - alergarea se execută din startul înalt sau de jos la alegerea fiecărui candidat. În dependență de numărul de culuare de pe stadion, pot alerga într-o cursă de la 2 pînă la 8 candidați. Nu se folosesc terenuri în pantă sau cu denivelări;
2. **săritura în lungime de pe loc (băieți şi fete)** - se va desfăşura în sectorul de sărituri în lungime, care din timp se amenajează conform cerințelor regulamentului.Candidatul are la dispoziție 3 încercări;
3. **tracțiuni în brațe la bara fixă,(băieți)** - se execută din poziția atîrnat la bara fixă înaltă, priza barei cu palmele înainte, brațele şi picioarele perfect întinse.Tracțiunea se consideră corect executată numai dacă barba depăşeşte nivelul barei.Brațele se întind complet la fiecare revenire, după care acțiunea continuă fără pauză. Tracțiunile se repetă pînă cînd candidatul nu mai poate ajunge cu barba la nivelul barei.Elanul cu picioarele este interzis;
4. **flotări, fete** – din sprigin culcat cu mîinile pe banca de gimnastică se execută îndoirea brațelor, corpul este întins, brațele se dezdoaie.Flotările se execută fără pauză şi se repetă pînă la infinit. Nu se admit ondulări de trunchi,
ducerea coatelor spre lateral în timpul îndoirii brațelor.
5. **opțional <u>(în loc de tracțiuni şi flotări)</u>- ridicarea trunchiului pe verticală, timp de 30 secunde (băieți şi fete)** – candidatul se culcă pe spate cu picioarele îndoite din articulația genunchilor, mîinile încrucişate pe umeri, atingînd cu degetele omoplații. Arbitrul susține picioarele de glezne. La semnal, candidatul execută ridicări energice pe verticală atingînd cu coatele genunchii şi revine în poziția inițială. Rezultatul se înregistrează în număr de repetări în timp de 30 secunde.

6. **alergare de rezistență: 2000 m.(băieți) şi 1000 m. (fete)**-se desfăşoară pe stadion cu piste plate de alergări, ducînd evidența cercurilor alergate de fiecare candidat.

Pretendentul este notat la fiecare probă (practică şi teoretică calculîndu-se nota generală.

Competențe psihomotrice.

Nr /o	Exercițiul de control	Sexul	Nota / bareme									
			10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Alergare de viteză: 100m(sec)	B	13,4	13,6	13,9	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
		F	15,8	16,0	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	17,8
2.	Alergare de rezistență: 2000m,(b) 1000m, (f)	B	9.00	9.15	9.30	9,45	10,00	10,20	10.40	11,00	11,20	11.40
		F	4.30	4.40	4,50	5,00	5.15	5.30	5.40	5.50	6,00	6,10
3.	Tracțiuni (nr. de repetări)	B										
	Flotări (nr. de repetări)	F	22	21	20	18	17	16	15	13	11	10
4.	Săritura în lungime de peloc	B	240	235	225	2]15	205	200	195	190	185	175
		F	195	190	185	190	175	170	165	160	155	145
5.	Ridicarea trunchiului pe verticală din poziția culcat dorsal	B	34	32	30	29	26	24	23	22	21	20
		F	26	25	24	22	21	20	19	18	17	16

Numărul de tracțiuni în brațe din atîrnat la bara fixă, clasa a XII-a (în dependență de masa corpului elevului)

Categoria de greutate	NOTA/BAREME									
	10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
pînă la 48 kg	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
pînă la 51 kg	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
pînă la 56 kg	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
pînă la 60 kg	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
pînă la 67 kg	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
pînă la 75 kg	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
pînă la 82 kg	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
pînă la 90 kg	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
pînă la 100kg şi mai mult	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0